

FIT DIET (fitdiet.pl)

O firmie ➤ powstała w 2012 roku. Posiłki są przygotowywane i dostarczane na terenie aglomeracji warszawskiej.

Opcje diety ➤ dieta klasyczna lub wegetariańska dostępne są w 3 opcjach kaloryczności: 1000, 1500 i 2000 kcal dziennie. W szczególnych przypadkach (alergie, nietolerancje pokarmowe) ograniczany jest udział niewskazanych produktów. Planowane jest też wprowadzenie diet specjalistycznych.

Praktyka ➤ zamówienie diety odbywa się po wypełnieniu formularza na stronie internetowej; w przypadku wątpliwości możliwa jest konsultacja z dietetykiem. Posiłki są pakowane w zgrzewane foliowe pojemniki przystosowane do podgrzewania w mikrofalówce. Całodzienne zestawy posiłków jest dostarczany w umówionych godzinach w torbie papierowej lub termicznej.

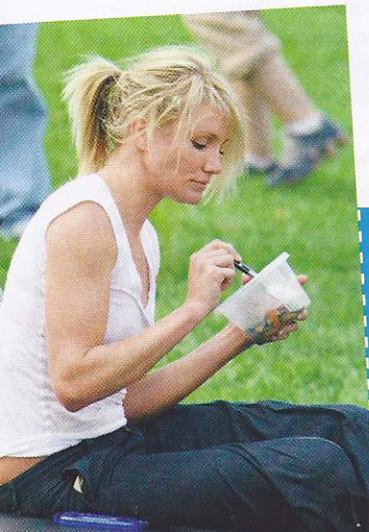
Menu ➤ w wersji klasycznej opiera się na chudych produktach białkowych, takich jak mięso drobiowe (kurczak, indyk), ryby (1-2 razy w tygodniu; to m.in. łosoś, sola, morszczuk, dorsz, tuńczyk) i niskotłuszczowy nabiał. W menu wegetariańskim stosowane są produkty

roślinne takie jak soja, soczewica, ciecierzycy i ich przetwory, np. tofu, a także sery i jaja; na życzenie klienta mogą to być też ryby. Diety obfitują w świeże warzywa i owoce, są bogate w błonnik i lekkostrawne, bo głównie gotowane w wodzie i na parze, pieczone i duszone, a jeśli smażone (sporadycznie), to na beztłuszczowych patelniach lub z niewielkim dodatkiem oliwy. Częstym składnikiem sałatek i przekąsek są orzechy i pestki. Menu zawiera atrakcyjne dania, m.in. makarony i desery z ograniczoną zawartością cukru.

Czym się wyróżnia ➤ jadłospis przygotowywany jest m.in. w oparciu o zalecenia piramidy zdrowego żywienia IŻŻ

w zakładzie, gdzie obowiązuje system kontroli bezpieczeństwa HACCP. FitDiet jako pierwsza firma zaproponowała swoim klientom dostawę posiłków w specjalnych torbach termicznych z wkładem chłodzącym.

Cena ➤ zależy od rodzaju diety, długości trwania zamówienia i ilości zamówionych zestawów pod dany adres. Podstawowy dzienny koszt diety przy zamówieniu na 7 dni to 49,99 zł, ale przy zamówieniach na dłuższy okres i grupowych może spaść nawet do 37,85 zł. Kaucja za torbę termiczną to 50 zł. Bezpłatna dostawa dostępna na terenie całej Warszawy z wyłączeniem dzielnic: Rembertów, Wesoła, Wawer.



Radę na wynos

Nie możesz skorzystać z cateringu dietetycznego? Przejmij zasady, które czynią go skutecznym sposobem na odchudzanie. Zastosuj Lunchbox Diet: noś ze sobą posiłki i przekąski. Metoda ta pomaga Cameron Diaz utrzymać superfigurę i wysoki poziom energii, dzięki któremu jest znana ze swoich sportowych wyczynów.

porcja ➤ korzystanie z odmierzonych ilości jedzenia ułatwia chudnięcie, opanuj więc nawyk nakładania sobie na talerz pojedynczych, docelowych porcji posiłków i pakowania pozostałych porcji oddzielnie, „na wynos”.

zachowaj rytm ➤ skonstruuj swoją dietę, tak jak robią to firmy cateringowe: jedz 5 razy dziennie co 3-4 godziny; mają to być 3 posiłki główne, najlepiej jednakowej objętości, a między nimi 2 niewielkie przekąski.

zapakuj lunchbox ➤ jeśli masz ze sobą zdrowe jedzenie, w chwili głodu na pewno je zjesz. Jeśli nie masz, poszukasz czegoś innego. Zaopatr się w lunchbox w postaci izotermicznego pudełka lub torebki; przyrządź i pakuj swoje posiłki wieczorem lub rano, a będziesz przygotowana, by oprzeć się słodyczom i fast foodowi.